



Cómo las familias encuentran el equilibrio:

Un manual para los padres de familia





U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

Para Más Información:

El Centro de Información del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, NHLBI), proporciona información a profesionales de la salud, pacientes y el público en general sobre el tratamiento, diagnostico y prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre y los transtornos del sueño. Para obtener información acerca de las publicaciones, diríjase a:

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, Maryland 20824-0105
Teléfono: (301) 592-8573
Telefax: (301) 592-8563
Sitio web: http://www.nhlbi.nih.gov



Cómo las familias encuentran el equilibrio:

Un manual para los padres de familia



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Institute of Child Health and Human Development
National Cancer Institute

Publicación de NIH, No. 05-5274
Junio 2005



¡Podemos! (We Can!) (**W**ays to **E**nhance **C**hildren's **A**ctivity & **N**utrition) [Formas de Mejorar la Actividad y Nutrición de los Niños] es un nuevo programa de educación pública diseñado para fomentar y ayudar a mantener un peso saludable en los niños de 8 a 13 años, para mejorar su selección de alimentos, incentivar el aumento de la actividad física y reducir el tiempo que éstos pasan viendo televisión. El programa se formó gracias a una colaboración de cuatro Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés): el National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, NHLBI), el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional para la Diabetes y las Enfermedades Renales, NIDDK), el National Institute of Child Health and Human Development (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, NICHD) y el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI).

¡Podemos! es un programa único, puesto que se centra en los padres y las familias dentro del ambiente de su propio hogar y comunidad. Estudios recientes demuestran que los padres y las familias tienen una gran influencia en la formación de la conducta de los niños y pueden ayudarlos a mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso. El programa ***¡Podemos!*** usa ese poder vital de los padres a través de las siguientes iniciativas:

- Programas en las comunidades locales de todo el país
- Asociaciones con otras organizaciones nacionales que apoyan el cuidado de los niños y su salud
- Un sitio web integral diseñado para los padres de familia **http://wecan.nhlbi.nih.gov**

Le instamos a que siga leyendo para comprender por qué el sobrepeso constituye en los Estados Unidos un problema para niños y adultos por igual. Aprenda acerca del equilibrio de la energía (la clave para manejar el peso), y obtenga muchísimas ideas y consejos que le pueden ayudar a usted y a sus niños a comer bien y a mantenerse físicamente activos. Averigüe también sobre lugares donde puede encontrar mayor información y otras estrategias para lograr sus metas.

¡Podemos!

Cómo las familias encuentran el equilibrio: Un manual para los padres de familia

Índice

1–¿Por qué debemos preocuparnos por nuestro peso?

En la actualidad, pareciera que todos hablan acerca del sobrepeso y la obesidad y qué hacer al respecto. ¿Por qué se le ha dado tanta atención a este tema?

Porque, como país, hemos ido constantemente aumentando nuestro peso. Como se aprecia en los dos mapas (página 2), el número de adultos que sufren de obesidad ha aumentado de una manera impresionante, aun en la última década. Y no sólo hablamos de tener una cintura más ancha, que por lo general uno adquiere en la mediana edad, sino que es el aumento de peso el que le hace daño a nuestra salud. Según diversos datos nacionales recopilados y analizados en 2002, se estima que más de 61 millones de adultos sufren de obesidad.

Los adultos no son los únicos que están subiendo de peso. Los niños también se ven afectados. De hecho, desde los años 70, el porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso en el país, ha ascendido a más del doble. Alrededor de 16% de niños y adolescentes tienen sobrepeso.



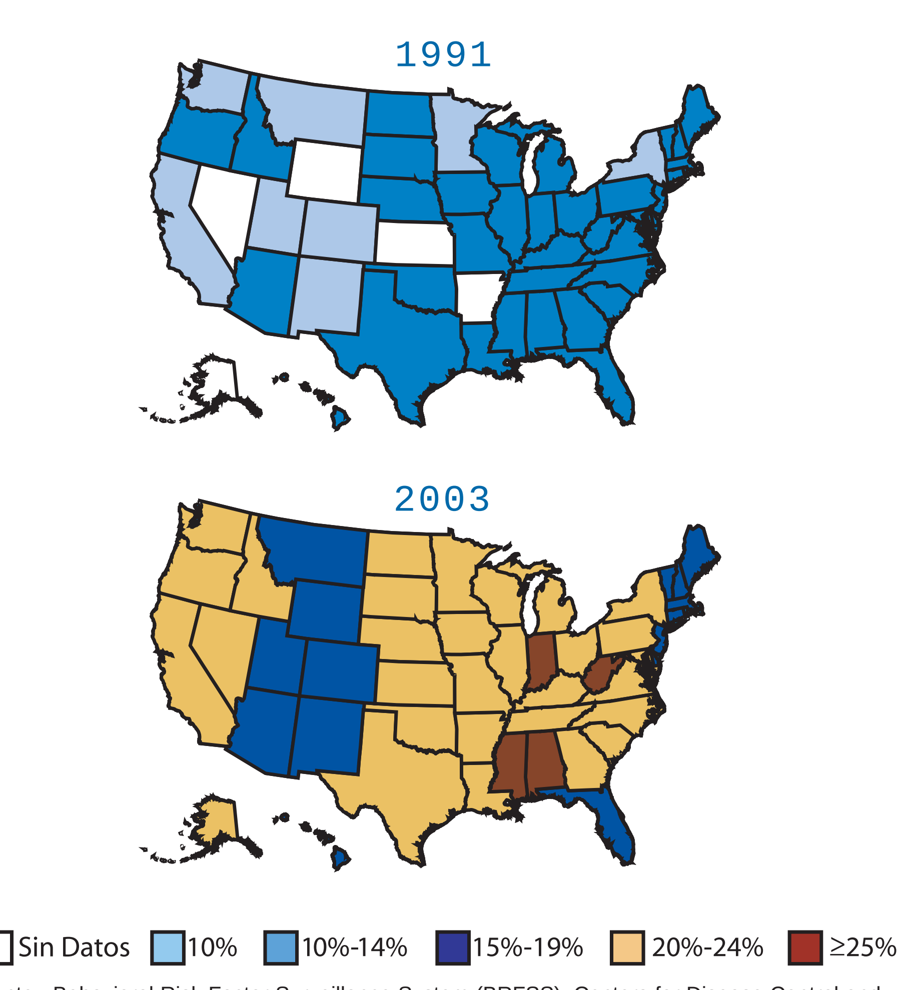


Cómo ha cambiado los Estados Unidos

En el año 1990, en diez estados del país, menos de 10 por ciento de los adultos eran obesos. En un total de 33 estados, entre 10 y 14 por ciento de los adultos eran obesos. Ningún estado demostraba un nivel de obesidad en adultos sobre el 15 por ciento.

En el año 2003, por lo menos 15 por ciento de los adultos en cada uno de los estados eran obesos. En 15 estados distintos, entre 15 y 19 por ciento de los adultos eran obesos. En un total de 31 estados, entre 20 y 24 por ciento de la población adulta sufría de obesidad. En cuatro estados, el nivel de obesidad en los adultos sobrepasaba el 25 por ciento.

Tendencias de obesidad en la población adulta



Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/index.htm

La desventaja del sobrepeso

Las personas tienen suficientes motivos para preocuparse si pesan demasiado, tanto a corto como a largo plazo. En el corto plazo, se observa que cuando un niño tiene sobrepeso, puede resultarle difícil mantenerse al día con sus amigos, jugar al aire libre durante el recreo o vestirse a la última moda, y a veces otros niños de la escuela también lo molestan. El peso excesivo también puede ser un asunto difícil para los adultos. Uno siente que la ropa le queda apretada, sabe que no siempre es fácil ser activo y se puede cansar con mucha facilidad.

Asimismo, ese peso adicional puede traer consecuencias a largo plazo tanto para los adultos como para los niños. El sobrepeso se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión, niveles altos de colesterol, ciertos tipos de cáncer y otras condiciones crónicas. La mayor preocupación para los especialistas de la salud es principalmente las consecuencias a largo plazo del peso excesivo en los niños. Por ejemplo, antes era muy raro ver casos de diabetes de tipo 2 en los niños. Ahora, se estima que la enfermedad alcanza de 8 a 45 por ciento de los casos de diabetes infantil recién diagnosticados. La mayoría de los casos de diabetes de tipo 2 en los niños se presenta cuando tienen sobrepeso; y es muy probable que más adelante estos mismos niños se conviertan en adultos con sobrepeso u obesos.





2-¿Qué podemos hacer con nuestras familias para fomentar un peso saludable?

Es importante pensar en la epidemia de la obesidad como problema a nivel nacional, pero por otra parte, como padres de familia, ¿qué pueden hacer? Las dos maneras más importantes para fomentar y mantener un peso saludable en la familia y prevenir el sobrepeso, es saber seleccionar los alimentos y ser físicamente activos. Ésta es la meta del manual ***¡Podemos!*** Deseamos darles una gama de ideas que pueden ayudarle a usted y su familia a adoptar medidas para lograr un peso saludable.

¿Por qué involucramos a los padres de familia? Porque como madre y padre, son ustedes quienes marcan la diferencia en lo que pueden pensar o hacer sus niños. Ellos los respetan y los admiran como un modelo de buen ejemplo. Si usted come alimentos sanos y realiza actividades físicas, eso le abre la posibilidad de poder ayudar a sus hijos para que también sepan elegir y tomar buenas decisiones.

¿Por qué nos importan las familias? Como grupo familiar, ***¡Podemos!*** tener mayor éxito en adoptar opciones saludables y hacer cambios. Es difícil hacer cambios uno solo. Sin embargo, el crear hábitos en la familia que fomenten una alimentación adecuada a través de buenas decisiones y actividad física, contribuye para que sea mas fácil para todo el grupo mantener un peso saludable.

Por ejemplo:

- la planificación de momentos cotidianos en familia que incluyan alguna actividad física, significa que todos reciben el apoyo y la motivación para ser activos;
- colocar una fuente con frutas en la cocina y acordar no comer papas fritas u otros alimentos de altas calorías, puede hacer cambiar los hábitos de alimentación de cada uno de los miembros del grupo familiar.

Estrategias para la vida real

Si como padre de familia, está interesado en que su familia comience de una vez una vida más saludable a través de algunos cambios en nutrición y actividad física, en este manual podrá encontrar algunas estrategias que le ayudarán a iniciar este proceso:

- **Reconozca que usted tiene más control del que cree tener.** Usted **puede** apagar la televisión y el juego de video. Usted **puede** bajarse del autobús una parada antes que lo normal y caminar el resto del tramo, sobretodo cuando va con sus niños. Usted **puede** servir más verduras a la hora de la cena familiar.

- **Piense en los beneficios inmediatos.** Si el reducir el riesgo futuro de enfermedades al corazón le parece una idea difícil, piense en los beneficios que puede obtener ahora mismo. Usted no sentirá que ha comido demasiado si se come una porción más pequeña o evita el postre. El salir a una caminata con su hijo adolescente puede llevarlos a una conversación maravillosa que antes ninguno de los dos habría esperado tener. Una ensalada de frutas preparada en





familia es rica y se ve hermosa. Bailar con su pareja es divertidísimo y le puede proporcionar un buen ejercicio.

- **Con el tiempo haga cambios pequeños y sencillos.** Sugerir que los miembros de la familia salgan a correr juntos todos los días probablemente va a generar muchísimos suspiros y gestos de "no, gracias". Es más fácil y atractivo comenzar con un acercamiento diferente para abordar el tema de la nutrición y de la actividad física, que todo el grupo familiar realmente esté dispuesto a intentar. Por ejemplo: salgan a caminar después de la cena un par de noches a la semana, en lugar de encender la televisión. Además, en vez de comer pastel de chocolate con merengue, disfrute de un trozo de biscocho liviano cubierto con fresas frescas.

- **Pruebe diversas estrategias.** Nadie va a notar si en su receta de lasaña usted usa queso mozzarella semidescremado en lugar de queso de leche entera, pero sí estará reduciendo las calorías y las grasas de quienes la coman. Combine estrategias "invisibles" de este tipo con otras estrategias que involucren activamente a todos los miembros de la familia. Vea si todos están dispuestos a comprometerse a comer comidas saludables por lo menos cuatro veces a la semana. Incluya a sus niños cuando salga a comprar y cuando prepare estas cenas saludables. Con su niño, planifiquen caminar juntos hasta la escuela o salir a caminar dos veces por semana, después de la cena.

¿Qué significa tener un "peso saludable"?

La gente tiene distintas ideas de lo que es un peso saludable. Algunas creen que es tener el físico delgado de una modelo; otras creen que aunque lleven un rollo permanente alrededor de la cintura, igual pueden tener un peso saludable. Es por esto que los expertos han desarrollado normas que definen lo que es peso normal, sobrepeso y obesidad.

Para los **adultos**, el peso normal, o saludable se define como un peso adecuado en relación a su estatura. Esta proporción peso-estatura se conoce como el índice de masa corporal (IMC). Es posible que las personas con sobrepeso tengan demasiado peso corporal para su estatura. Las personas obesas casi siempre tienen una gran cantidad adicional de grasa corporal en relación a su estatura. Sin embargo, existen algunas excepciones; los atletas con mucha musculatura pueden tener un IMC sobre 30 pero eso no se consideraría obesidad desde el punto de vista de riesgo para su salud.

En los adultos, el IMC se divide en las siguientes categorías:

Peso	IMC
Peso normal o saludable	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obeso(a)	30.0 y más

Por ejemplo, una mujer de 5 pies y cinco pulgadas que pesa 132 libras, tiene un IMC de 22, es decir, un peso saludable. Si pesara 162 libras, tendría un IMC de 27 (es decir, sobrepeso). Si pesara 186 libras, tendría un IMC de 31 (es decir, sería obesa). Si desea información adicional sobre el índice de masa corporal y cómo calcular su propio nivel, visite el sitio del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) en la siguiente dirección: **www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm.**

En el caso de los **niños y los adolescentes**, el sobrepeso es definitivamente distinto que el de los adultos. Puesto que los pequeños todavía están creciendo, y los niños y las niñas se desarrollan a diferentes pasos, el índice de masa corporal para los niños entre los 2 y los 20 años de edad se puede determinar al comparar su peso y estatura con los cuadros de crecimiento que consideran su edad y sexo. En un niño, el "IMC de acuerdo a la edad" muestra no sólo cómo su IMC se compara con otros niños o niñas de la misma edad. Se considera que un niño o adolescente que está dentro del rango de 85 a 95 por ciento en el cuadro de crecimiento tiene riesgo de sobrepeso. Un niño o adolescente con sobrepeso es aquel que está en un nivel sobre 95%. Pregúntele a su doctor, pedíatra o especialista de salud sobre el índice de masa corporal para la edad del niño. Para mayor información sobre el IMC de acuerdo a la edad y los cuadros de crecimiento infantil, **visite: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm.**







3-El equilibrio de la energía: el corazón del asunto

El peso de una persona es el resultado de muchas cosas que funcionan en conjunto: la estatura, los genes, el metabolismo (la forma en que su cuerpo convierte la comida y el oxígeno en energía), la conducta y el medio ambiente. Los cambios en nuestro ambiente hacen que sea más difícil tener conductas más saludables, y tienen mucho que ver con el aumento de peso durante las últimas décadas. Por ejemplo:

- Somos una sociedad que pasa sentada en el automóvil y detrás de un escritorio. Para muchos de nosotros, padres e hijos por igual, la vida diaria no incluye mucha actividad física. Si deseamos ser activos, tenemos que hacer el esfuerzo.

- La comida está en todas partes, junto con los mensajes que nos dicen que comamos y bebamos. Ahora podemos encontrar cosas para comer en lugares donde nunca antes había alimentos disponibles, como por ejemplo en la estación de gasolina. Salir a comer o comprar comida para llevar también es algo fácil.

- Las porciones de comidas en los restaurantes y en casa son más grandes que lo que eran antes.

El llegar a tener sobrepeso no es algo que ocurre de un día para otro. Se desarrolla con el tiempo cuando la energía que absorbemos al comer no está equilibrada con la energía que quemamos durante la actividad física.

¿Qué es el equilibrio de energía?

La energía es simplemente otra palabra que usamos para referirnos a las calorías. Cada vez que uno come o bebe, **ENTRA** la **ENERGÍA** al cuerpo (en forma de calorías). Asimismo, su cuerpo está constantemente trabajando, de modo que la **ENERGÍA** a través de este proceso **SALE** (también en forma de calorías). Su cuerpo quema una cierta cantidad de calorías simplemente al llevar a cabo las funciones básicas del cuerpo, como respirar y digerir. Por otra parte, los niños también necesitan calorías adicionales que les ayuden a crecer y desarrollarse sanamente. Una persona de mayor talla diariamente quema más calorías que una persona más pequeña. Uno puede además quemar un cierto número de calorías a través de actividades cotidianas. Por ejemplo, los niños queman calorías al estudiar; los adultos, al trabajar en una oficina, las maestras de kindergarten, los trabajadores de la construcción, las madres o padres que están en casa para cuidar a sus niños, y otras personas entre estos grupos, todos queman calorías. De hecho, las personas que poseen un estilo de vida más activo queman mayor cantidad de calorías que aquellos menos activos. Por último, también se queman calorías a través de otras actividades físicas, como levantar pesas, correr y jugar en el patio. Aquellas actividades que implican una actividad física más vigorosa (como correr) queman más calorías que las actividades físicas de intensidad moderada o de baja intensidad (como caminar). Véase los Requisitos Calóricos Estimados en la página 11.





Para imaginar el equilibrio de la energía, piense en una balanza…



El equilibrio de energía significa que la **ENERGÍA** que **ENTRA** al cuerpo (las calorías de los alimentos y bebidas que consume a diario) es igual a la **ENERGÍA** que **SALE** del cuerpo (todas las calorías que quema para mantener su cuerpo en actividad y realizar sus labores).

Igual cantidad de energía que ENTRA al cuerpo y energía que con el tiempo
SALE = mantiene el peso

Si ENTRA mayor cantidad de energía que la que con el tiempo SALE = se sube de peso

Si SALE mayor cantidad de energía que la que con el tiempo ENTRA = se pierde peso

La energía que ENTRA y SALE no tiene que estar necesariamente equilibrada de manera exacta todos los días. Es el equilibrio que se logra con el tiempo lo que determina si usted a la larga puede mantener un peso saludable. Además, puesto que los niños necesitan energía para crecer adecuadamente, el equilibrio de la energía en los niños ocurre cuando la cantidad de energía que ENTRA al cuerpo y la energía que SALE motiva el crecimiento natural sin provocar el aumento de peso excesivo.

Requisitos estimados de calorías

(En kilocalorías) según sexo y grupo de edades en los tres niveles de actividad física.[a]

	Nivel de Actividad [b,c,d]			
Sexo	**Edad (años)**	**Sedentario[b]**	**Moderadamente Activo[c]**	**Activo[d]**
Niño(a)	2–3	1,000	1,000–1,400[e]	1,000–1,400[e]
Mujer	4–8	1,200	1,400–1,600	1,400–1,800
	9–13	1,600	1,600–2,000	1,800–2,200
	14–18	1,800	2,000	2,400
	19–30	2,000	2,000–2,200	2,400
	31–50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000–2,200
Hombre	4–8	1,400	1,400–1,600	1,600–2,000
	9–13	1,800	1,800–2,200	2,000–2,600
	14–18	2,200	2,400–2,800	2,800–3,200
	19–30	2,400	2,600–2,800	3,000
	31–50	2,200	2,400–2,600	2,800–3,000
	51+	2,000	2,200–2,400	2,400–2,800

Fuente: Pautas alimentarias para los estadounidenses, 2005

[a] Estos niveles se basan en los Requisitos estimados de energía (EER, por sus siglas en inglés) del informe de Consumo Alimentario de Referencia del Instituto de Medicina, 2002, calculado según sexo, edad y nivel de actividad de las personas de acuerdo a su talla de referencia. "La talla de referencia", según lo establece el Instituto de Medicina, se basa en la estatura y peso mediano de personas hasta los 18 años, y en la estatura y peso mediano para esa misma estatura, la que resulta en un índice de masa corporal (IMC) de 21.6 en mujeres adultas y 22.6 en el caso de hombres adultos.

[b] Sedentario significa un estilo de vida que incluye sólo la actividad física liviana asociada con la vida diaria típica.

[c] Actividad moderada significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas al día, de 3 a 4 millas por hora, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

[d] Activo significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar más de 3 millas al día, de 3 a 4 millas por hora, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

[e] Los márgenes de calorías de esta tabla se han definido para acomodar las necesidades de las diferentes edades dentro del grupo. En el caso de niños y adolescentes, se calcula que éstos necesitan más calorías a medida que van creciendo. En el caso de los adultos, se calcula que éstos necesitan menos calorías a medida que avanzan en edad.

Pruebe alguno de estos datos prácticos hoy mismo

A continuación se ofrecen algunas ideas de cosas pequeñas y fáciles que puede hacer con su familia para lograr el equilibrio de energía que ENTRA y SALE del cuerpo. ¡Inténtelo! Para obtener muchas otras ideas visite el sitio web del Programa ***¡Podemos!*** (We Can!) en **wecan.nhlbi.nih.gov.**

Para controlar la ENERGÍA que ENTRA al cuerpo

- Escoja porciones de alimentos no más grandes que el tamaño de su puño.
- Escoja una fila para pagar en la tienda que no tenga repisas con dulces.
- Coma una dieta baja en grasas y con alto contenido de fibra para el desayuno; esto previene que más tarde pase hambre.
- Corte en pequeños trocitos los alimentos de alto contenido calórico, como el queso y el chocolate, y coma menos trocitos.

Para controlar la ENERGÍA que SALE del cuerpo

- Dése una vuelta más amplia para llegar a la fuente de agua.
- Compre un par de pesas y juegue con sus niños un juego de "Simón manda"; usted lo juega con las pesas en la mano y sus niños sin pesas.
- Escoja actividades que le ahorren dinero, en lugar de aquellas que le ahorren trabajo. Por ejemplo: lave el automóvil a mano en vez de ir al lavado automático.
- Salga con su familia a pasear en bicicleta o a caminar.

Un ejemplo real de equilibrio de energía

El consumo de 150 calorías diarias sobre lo que usted quema en actividad lleva a un aumento de peso de 5 libras en un período de seis meses o 10 libras en un año. Una de las estrategias que puede usar para prevenir que esto ocurra es reducir la energía que entra al cuerpo o bien aumentar la energía que sale. **Ambas** opciones son excelente idea.

Dos formas para reducir la energía que ENTRA en unas 150 calorías al día:

- Beba agua en lugar de un refresco de tamaño normal de 12 onzas.
- Baje el consumo de las papas fritas de una orden de tamaño mediano a una pequeña o sustitúyalas con una ensalada.

Dos formas para aumentar la energía que SALE en unas 150 calorías al día:*

- Juegue baloncesto por 30 minutos.
- Camine 2 millas en 30 minutos.

*Calorías que quema una persona de 150 libras. Las personas con menor peso quemarán menos calorías realizando estas actividades; las personas que pesan más, quemarán más.

Y el consejo más importante de todos….

- Reconozca y recompense sus esfuerzos. Pase una tarde con algún amigo o amiga. Compre flores frescas para su hogar. Haga algo especial sólo para usted.

4-La energía que ENTRA al cuerpo: prestar atención a la selección de alimentos y el tamaño de las porciones

Las calorías sí cuentan, no importa de qué tipo de alimentos o bebidas provengan. La clave para controlar la energía que entra a su cuerpo es:

- Escoger alimentos que tengan bajo contenido calórico o un contenido calórico moderado.

- Disfrutar porciones pequeñas en el hogar y en los restaurantes.

Cómo hacer una buena selección de alimentos

Un plan de alimentación que le ayuda a usted y su familia a mantener un peso saludable es aquel que ofrece nutrientes que su cuerpo necesita, y mantiene las calorías bajo control. Una de las maneras de llevar este plan a la práctica es agrupando los alimentos de acuerdo a la frecuencia de su consumo: SIEMPRE, A VECES y RARAMENTE:



---

* Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health (Método Coordinado para la Salud Infantil), Currículum de 4º grado, Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002





Consuma SIEMPRE alimentos con menor contenido de grasas y azúcar agregada. Estos alimentos son ricos en nutrientes, por ejemplo en vitaminas, minerales y en otros componentes importantes para la salud, además de ser relativamente bajos en calorías. Disfrute este tipo de alimentos en cualquier momento.

Consuma A VECES alimentos con un contenido más alto en grasas, azúcar agregada y calorías. De vez en cuando coma este tipo de alimentos, sin sobrepasarse de un par de veces por semana.

Consuma RARAMENTE alimentos que sean de mayor contenido de grasas y azúcar agregada. Hay alimentos que son altos en calorías, además de que muchos de ellos también tienen un bajo nivel de nutrientes. Consuma estos alimentos RARAMENTE o sólo para ocasiones especiales. Y cuando los coma, sólo consuma porciones pequeñas.

Las frutas y verduras son alimentos que SIEMPRE se deben consumir.

- **Escoja** aquellas de colores: frutas y verduras que sean verde oscuras, amarillas, naranjas, rojas, azules y púrpuras.
- **Escoja** frutas que despierten sus sentidos: aquellas jugosas, crujientes, ácidas, frescas, dulces, ricas.
- **Escoja** una variedad de frutas y verduras: fresas, frambuesas, otras frutas, verduras con hojas grandes, arvejas y frijoles secos, verduras con almidón (papas) y otros vegetales.

Para la selección diaria de alimentos que se pueden consumir SIEMPRE, A VECES y RARAMENTE, es necesario:

- Poner énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros y productos con leche descremada o semi-descremada.

- Incluir en la dieta carne magra, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces (u otras frutas de este tipo).

- Disminuir considerablemente el consumo de alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de grasas y azúcar agregada.

Alimentos para consumir siempre, a veces y raramente

Use el siguiente cuadro como guía para ayudarle a usted y su familia a tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos. Colóquelo en su refrigerador o llévelo al almacén cuando tenga que comprar. Vea el cuadro de los Requisitos calóricos estimados para determinar qué cantidad de esos alimentos debe comer para mantener un equilibrio de energía.



Recuerde que hay:

- Alimentos para consumir **SIEMPRE**.
- Alimentos para consumir **A VECES**, sólo varias veces a la semana.
- Alimentos para consumir **RARAMENTE**, o en ocasiones especiales.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE	Consumir A VECES	Consumir RARAMENTE
	Densos en nutrientes ⟵	⟶	Densos en calorías
Verduras	Casi todas las verduras frescas, congeladas, en lata, sin contenido de grasa agregada y de salsas.	Todas las verduras con grasas y salsas agregadas; papas fritas hechas en casa y horneadas; aguacate o palta.	Papas fritas en la olla o en la sartén de cualquier estilo; otras verduras fritas en aceite.
Frutas	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y en lata (al jugo).	Jugo 100 por ciento de fruta; frutas envasadas en jugo liviano; frutas secas.	Frutas envasadas en jugo dulce.
Pan y cereales	Pan integral de grano, pan de pita, tortillas de harina de maíz y fideos en general; arroz liviano o integral; cereales de grano calientes y fríos sin azúcar.	Pan de harina blanca, arroz y fideos; tostadas francesas; tortillas de maíz para tacos; pan dulce de maíz; panecitos; granola; panqueques.	Bolluelos de mantequilla; pastelitos; fritos dulces o donuts; rollos de bizcocho dulce; galletas saladas con grasas; cereales endulzados para el desayuno.
Leche y otros productos lácteos	Leche descremada o semi-descremada de 1 por ciento; yogur descremado o de bajas grasas; queso sin grasas, semi-descremado y de pocas grasas; requesón de bajo contenido de grasas o sin grasas.	Leche casi entera de 2 por ciento; pasta de queso procesado.	Leche entera; queso entero americano, chedar, suizo, queso crema; yogur de leche entera.
Carne, ave, pescado, huevos, frijoles y nueces (u otras frutas de este tipo)	Carne y cerdo sin grasas; carne molida extra liviana; pollo y pavo sin piel; atún en agua enlatado; pescado y mariscos al horno, a las brasas, al vapor, a la parrilla; frijoles, arvejas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos de huevos.	Carne molida liviana, hamburguesas horneadas; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo sin piel; salchichas bajas en grasas; atún envasado en aceite; mantequilla de cacahuate (o maní); nueces; huevos cocidos sin grasa agregada.	Carne y cerdo con grasas; carne molida con grasas; hamburguesas fritas; costillar; tocino; pollo frito; pedacitos de pollo frito; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocidos con grasas.
Alimentos dulces y bocadillos *	Barras de helado de leche; fruta congelada; barras de jugo de fruta congeladas; helado de yogur de bajas grasas y helado de leche; barras de higo o de gengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz de bajas grasas para preparar en el horno de microondas; pretzels.		Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papitas fritas envasadas; palomitas de maíz con mantequilla para preparar en el microondas.
Grasas	Use vinagre, ketchup, mostaza, aderezo sin grasas para la ensalada, mayonesa sin grasas, crema ácida sin grasas; aceite vegetal, aceite de oliva y aderezos para ensaladas a base de aceite.**	Aderezo cremoso de bajas grasas para ensaladas; mayonesa de bajas grasas; crema ácida de bajas grasas.	Mantequilla, margarina; manteca; sal; puerco; jugo de carne; aderezo cremoso para ensaladas; mayonesa; salsa tártara; crema ácida; salsa de queso; salsa cremosa; pastas de queso crema para untar.
Bebidas	Agua, leche descremada, leche semi-descremada de 1 por ciento, gaseosa de dieta; té helado liviano o de dieta y limonada de dieta.	Leche casi entera de 2 por ciento; Jugo 100 por ciento de fruta; bebidas deportivas.	Leche entera; gaseosas comunes; té helado con azúcar y limonada endulzada; jugos de fruta con menos de 100 por ciento de jugo natural.

* A pesar de que algunos alimentos en esta línea contienen menos grasas y calorías, todos los alimentos dulces y bocadillos deben limitarse, para no exceder los requisitos calóricos diarios.

** Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas o grasas dañinas y pueden consumirse a diario, pero en porciones limitadas, para cumplir con las necesidades calóricas diarias (unas 6 cucharaditas al día para una dieta de 2,000 calorías). (Pautas alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)

Fuente: Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health, (Método Coordinado para la Salud Infantil), Currículum de 4º grado, Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002

"Una cucharada de azúcar (o más)..."

Las grasas tienen el doble de calorías que las proteínas o los carbohidratos, de modo que es fácil ver por qué el disminuir el consumo de grasas puede ayudar a controlar el peso. "Pero ¿por qué debiéramos disminuir el azúcar agregada?

El azúcar se encuentra presente de manera natural en algunos alimentos (como la fructosa en la fruta o la lactosa en la leche). También se agrega azúcar a los alimentos en la mesa o durante el procesamiento y la preparación (como es el caso de la miel de maíz con alto contenido de fructosa que le agregan a las bebidas y al cereal para el desayuno). Los especialistas de salud recomiendan disminuir el azúcar agregada en los alimentos; algunas de las razones que ofrecen para ello son:

- Los estudios más recientes demuestran que las personas que consumen muchos alimentos y bebidas con azúcar agregada tienden a consumir más calorías que aquellas que consumen una menor cantidad de estos alimentos. También demuestran el nexo que existe entre el aumento de peso y la ingesta de bebidas endulzadas. El disminuir el consumo de azúcar agregada, en particular las bebidas endulzadas, como lo son las gaseosas comunes y el ponche de frutas, puede ayudarle a usted y su familia a mantener un peso saludable.

- El azúcar agregada proporciona calorías sin entregar nutrientes adicionales. Un plan de alimentación que ayude a usted y a su familia a mantener un peso saludable es aquel que se centra en la ingesta de muchos nutrientes dentro de sus necesidades calóricas.

- Muchos niños y adolescentes, en especial las niñas, no ingieren suficiente calcio, un mineral que es importante para desarrollar huesos y dientes firmes y ayudar en otras funciones del cuerpo. Darle a sus niños leche descremada o semi-descremada en lugar de bebidas endulzadas puede darle un empuje a su cuerpo.









Cómo prestar atención al tamaño de las porciones

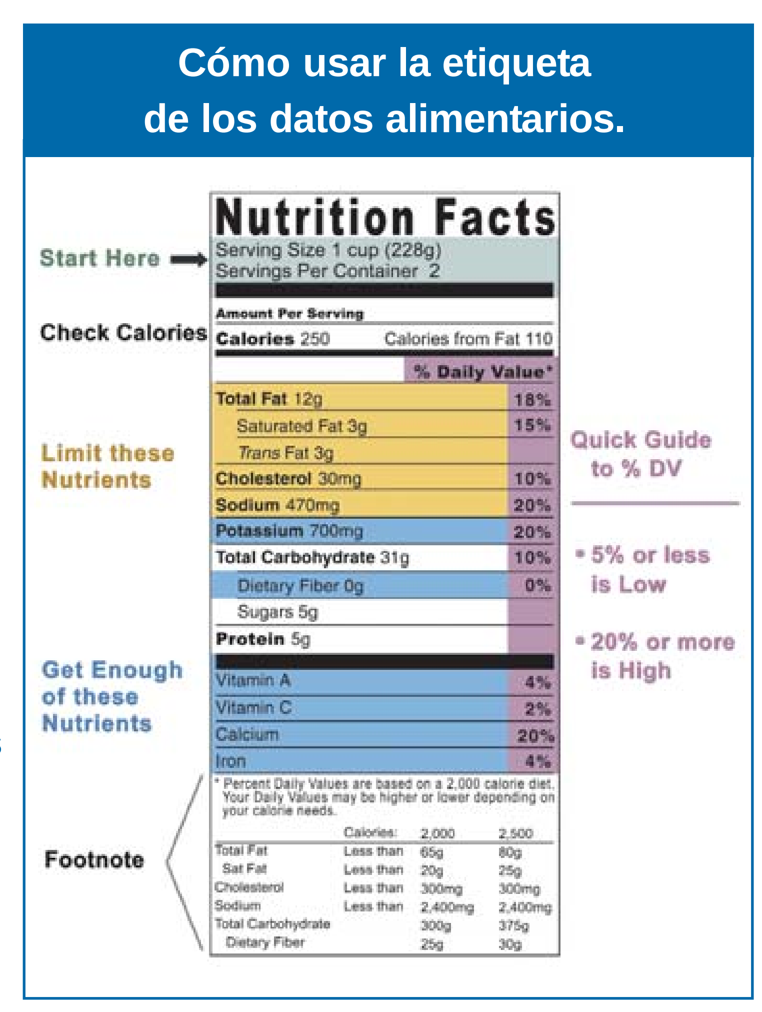
Cualquier persona que haya ido a comer a un restaurante últimamente, probablemente haya notado lo grande que son las porciones. Es difícil encontrar porciones "pequeñas"; parece que lo que más se encuentra es de hecho porciones "de super tamaño". A veces cuando llega su comida a la mesa, su plato trae suficiente comida para dos o incluso tres personas. Estas porciones cada vez más grandes han cambiado nuestro concepto de lo que es una porción "normal" y eso repercute directamente en las cantidades que usamos en casa. El reducir el tamaño de las porciones es una forma eficaz de ayudar el equilibrio entre la energía que ENTRA y aquella que SALE:

- Pida una pizza de tamaño mediano en lugar de una grande. Todos comen el mismo número de trozos que antes, excepto son más pequeñas.
- Pida en un restaurante un plato de aperitivo o entrada en vez de un plato principal.
- Use vasos altos y delgados en lugar de vasos bajos y anchos; usted beberá menos refresco.
- Ponga una porción más pequeña en un plato más pequeño; no se notará la diferencia.
- Comparta una porción con alguien de la familia o un amigo.
- En lugar de darle a su niño una botella entera de jugo de frutas o gaseosa, vierta una pequeña cantidad en un vaso (una ½ taza).

¿Cuál es la diferencia entre una porción y el tamaño de la cantidad recomendada para servirse?

Una “porción”

Una "porción" es la cantidad de alimento que usted decide comer a la hora de la comida o de comerse un bocado. La porción puede ser grande o chica, dependiendo de lo que usted decida.



Una cantidad para servirse

Una cantidad para "servirse" es una cantidad ya medida de comida o bebida, como por ejemplo, una rebanada de pan o 1 taza de leche. Algunos de los alimentos que la mayoría de las personas consumen como una sola cantidad, en realidad contienen más cantidades para servirse (por ejemplo: una gaseosa de 20 onzas, o un bolso de papas fritas de 3 onzas). Las recomendaciones alimentarias usan tamaños de cantidades recomendadas para ayudar a que las personas se enteren sobre qué cantidad de los distintos tipos de alimentos deberían comer para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. La etiqueta de datos nutritivos que viene en los alimentos envasados también ofrece una cantidad recomendada. Estas cantidades no siempre son las mismas que aparecen en las recomendaciones alimentarias oficiales. Las cantidades a servirse están estandarizadas de modo que sea más fácil comparar alimentos similares. Si desea tener una idea más exacta del tamaño real de las cantidades recomendadas, vea la tarjeta de tamaño recomendado que ofrece el sitio de Internet del NHLBI en: **http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/servingcard7.pdf .** Asimismo, para obtener ayuda sobre cómo usar la etiqueta de datos nutritivos, visite el sitio de Food and Drug Administration (Administración para Alimentos y Fármacos, o FDA): **www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html#see1.**

¡Ay, cuánto han aumentado!

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de cuánto han aumentado los tamaños de las porciones durante los últimos veinte años. Si desea ver otros ejemplos importantes, visite el sitio web de NHLBI sobre distorsión de las porciones en **http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/index.htm.**

	Hace 20 años	
	Porción	**Calorías**
Bagel o pan entero	3 pulgadas de diámetro	140
Hamburguesa con queso	1	333
Tallarines a la italiana con albóndigas	1 taza de fideos; 3 bolitas pequeñas de carne	500
Gaseosa/Refrescos	6.5 onzas	85
Pastelito de arándano	1.5 onzas	210

	Hoy	
	Porción	**Calorías**
Bagel o pan entero	6 pulgadas de diámetro	350
Hamburguesa con queso	1	590
Tallarines a la italiana con albóndigas	2 tazas de fideos; 3 albóndigas grandes	1,020
Gaseosa/Refrescos	20 onzas	250
Pastelito de arándano	5 onzas	500

Pruebe alguno de estos datos prácticos hoy mismo

Para mayor información y consejos sobre selección de comidas y tamaño de las porciones que pueden ayudarle a usted y su familia a mantener un peso saludable, visite los siguientes sitios:

- "Esté atento al tamaño de las porciones", sitio de NHLBI: **http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/keep.htm**
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Pautas alimentarias para los estadounidenses: **www.healthierus.gov/dietaryguidelines**

5-La energía que SALE de su cuerpo: actividad física y tiempo que pasa al frente de la pantalla

Los estadounidenses no son físicamente activos. Pasan sentados mucho tiempo y pasan largas horas delante del televisor, entretenidos con juegos de video y enfrente de las computadoras. Los estudios demuestran que las personas a menudo comen cuando están enfrente de una pantalla y ese hábito puede representar un doble riesgo para el peso de una persona; es decir, SALE muy poca energía para quemar toda esa energía que ENTRA.

Mantener un peso saludable y ser físicamente activo son factores tan importantes como una alimentación adecuada. ***¡Podemos!*** obtener grandes beneficios si realizamos actividad física. Esto puede:

- Mantener su cuerpo sano
- Quemar calorías, lo que le permite mantenerse con un peso saludable
- Fortalecer sus huesos y músculos
- Sentirse más energético
- Desarrollar fuerza y resistencia
- Ayudarle a aliviar el estrés
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudarle a su salud mental





- Ayudarle a sentirse bien consigo mismo
- Darle algo que hacer cuando esté aburrido
- Ser una forma divertida de pasar momentos con su familia y amigos.

¿Cuánta actividad física debieran tener usted y sus niños?

Las *Pautas alimentarias para los estadounidenses de 2005* recomiendan que los niños y los adolescentes tengan una actividad física de por lo menos 60 minutos casi todos o todos los días.

Las *Pautas* también recomiendan que los adultos participen en por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días, o todos los días de la semana, además de la actividad diaria, para poder reducir el riesgo de enfermedades crónicas de la edad adulta. Asimismo, el practicar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa casi todos los días, o todos los días de la semana, les ayudará a los adultos a evitar el aumento gradual de peso.

Este nivel de actividad física, combinada con una alimentación adecuada, puede ayudarle a usted y a sus hijos a mantenerse con un peso saludable y prevenir el aumento de peso gradual que ocurre con el tiempo.

A veces, la vida interfiere...pero no necesariamente tiene que ser así.

Intentar realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa casi todos los días puede parecer muchísimo. Pero usted puede hacerlo, y hacerlo con su familia puede resultar aún más fácil.

Aléjese del televisor

- Apague los dibujos animados de los días sábados por la mañana y saque a su niño a andar en patines o llévelo al zoológico.
- Haga un acuerdo familiar de limitar el uso de la televisión, DVD, video o uso de juegos electrónicos a un máximo de 2 horas al día (o menos).
- Juegue con una pelota en lugar de jugar videos.
- Saque la televisión del cuarto de su hijo.

Haga que los momentos enfrente de la pantalla sean momentos de actividad

- Si ve televisión, aproveche ese tiempo para estirarse, hacer yoga, o incluso levantar pesas.
- Tengan un concurso con sus niños: ¿quién puede hacer más flexiones o ejercicios durante un comercial?
- Ponga su video favorito de aeróbica y ¡sienta cómo quema esas calorías!

Haga que los momentos familiares sean momentos de actividad

- Vayan juntos en bicicleta a la biblioteca.
- Vaya a los eventos de deporte de sus hijos a darles ánimo. Dígales que vengan a sus eventos deportivos y le den ánimo a usted.
- Celebren un cumpleaños o aniversario con algo activo, una excursión, un partido de fútbol o vóleibol o un juego de fris-bee.
- Elabore un plan con su cónyuge o sus niños para entrenarse juntos para participar en una caminata o para correr en una carrera de 5 millas.





Sea físicamente activo en segmentos cortos

- Camine en vez de manejar cada vez que pueda.
- Preséntele un reto a su niño de que salte la cuerda durante 5 minutos. Cuando haya terminado, déle un gran abrazo ¡y luego inténtelo usted!
- Después del trabajo, juegue con su perro al aire libre durante 20 minutos.

Apure un poco más su paso

- Cuando salga a caminar, acelere el ritmo. Vaya más rápido que lo de costumbre.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica. Corra subiendo las escaleras en lugar de caminar.
- Si le gusta nadar en la piscina, complete la última vuelta lo más rápido que pueda. ¡Termine con un glorioso derroche de energía!

¿Sabía usted?

- Que todos los días, niños y adolescentes entre los 8 y los 18 años, en promedio pasan:
  - Casi 4 horas frente a la televisión, videos, DVD y programas pregrabados
  - Más de 1 hora en la computadora
  - Cerca de 50 minutos jugando juegos de video.
- Dos tercios de los jóvenes tienen televisión en su cuarto; la mitad tiene equipo para realizar juegos de video, y casi un tercio tiene computadoras en su cuarto.
- Los jóvenes que tienen televisión en su cuarto pasan viendo televisión casi 1 hora y media más que aquellos que no tienen televisión.

Fuente: Fundación Henry J. Kaiser. *Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year-olds*, marzo de 2005. www.kff.org/entmedia/entmedia030905pkg.cfm

Una guía útil de las calorías que se queman durante las actividades cotidianas

Aquí hay otra forma de enfocar el tema: este cuadro muestra cuántas calorías quemaría usted si realizara estas actividades comunes durante 30 minutos:

Actividad	Calorías utilizadas por cada 30 minutos*
Caminar (a paso normal), 2 millas por hora	85
Caminar (a paso rápido), 4 millas por hora	170
Trabajar en el jardín	135
Rastrillar hojas	145
Bailar	190
Andar en bicicleta (por placer) 10 millas por hora	205
Nadar varias vueltas a la piscina, a un nivel intermedio	240
Correr, 5 millas por hora	275

*En una persona sana de 150 libras. Una persona con menos peso quema menos calorías; una persona con más peso quema más calorías.

Cada una de estas actividades quema aproximadamente 150 calorías:*

Ejemplos de actividad física en moderación		
Quehaceres comunes	**Actividades deportivas**	**Actividad menos vigorosa, más tiempo** ↑
Lavar y encerar el automóvil durante 45 a 60 minutos	Jugar voleibol durante 45 a 60 minutos	
Limpiar las ventanas o el piso durante 45 a 60 minutos	Jugar fútbol americano durante 45 minutos	
Trabajar en el jardín durante 30 a 45 minutos	Caminar 1 milla y tres cuartos en 35 minutos (20 minutos/milla)	
Empujarse sin ayuda en la silla de ruedas durante 30 a 40 minutos	Jugar baloncesto (acertarle a la malla) durante 30 minutos	
Empujar un coche infantil una milla y media en 30 minutos	Andar en bicicleta 5 millas en 30 minutos	
Rastrillar las hojas por 30 minutos	Bailar rápido (informal) durante 30 minutos	
Sacar la nieve con pala durante 15 minutos	Hacer ejercicios de aeróbica acuática durante 30 minutos	
Subir las escaleras durante 15 minutos	Nadar cruzando la piscina durante 20 minutos	
	Caminar 2 millas en 30 minutos (15 minutos/milla)	
	Jugar baloncesto (un partido) durante 15 a 20 minutos	
	Andar 4 millas en bicicleta en 15 minutos	
	Saltar cuerda por 15 minutos	
	Correr una milla y media en 15 minutos (10 minutos/milla)	↓ **Actividad más vigorosa, menos tiempo**

*En una persona de 150 libras

Fuente: Adaptado del informe *Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity*, 2001, del Asesor General de la Presidencia en Asuntos de Salud **www.surgeongeneral.gov/topics/obesity**

6-Recursos

¡Felicitaciones! Si ha llegado a este punto en el Manual para los padres ***¡Podemos!***, ya tiene todo lo que necesita para comenzar a ayudar a su familia, o continuar ayudándole, a mantener un peso saludable. Si está listo para intentar otras ideas adicionales o desea otras técnicas del programa ¡Podemos! para ayudar a su familia a comer sanamente y tener más actividad física, llame al 1-866-359-3226. El sitio ***¡Podemos!*** en http://wecan.nhlbi.nih.gov está lleno de información sobre cómo mantener un peso, alimentación y actividad física saludables. También puede visitar el sitio para obtener recetas de cocina, consejos de salud e historias reales acerca de familias que relatan cómo mantienen un peso saludable, además de ofrecerle otros recursos.

Le invitamos a visitar los siguientes sitios web:

NHLBI, **www.nhlbi.nih.gov**

- Luchar por un peso saludable: **www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm**
- Prueba de distorsión de las porciones: **http://hin.nhlbi.nih.gov/portion**
- Calculadora del índice de masa corporal (IMC): **www.nhlbisupport.com/bmi**
- Recetas latinas para un corazón saludable: **www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm**
- Cocina casera para un corazón saludable al estilo afroamericano: **www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm**

NIDDK, **www.niddk.nih.gov**

- Red de información sobre el control del peso: **http://win.niddk.nih.gov**

NICHD, **www.nichd.nih.gov**

- La leche importa: **www.nichd.nih.gov/milk**

NCI, **www.nci.nih.gov**

- PLANETA del control del cáncer: **http://cancercontrolplanet.cancer.gov/physical_activity.html**
- Comer de 5 a 9 al día: **http://5aday.gov/homepage/index_content.html**
- Cuerpo y alma: **http://5aday.nci.nih.gov/about/print_key_soul.html**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Institute of Child Health and Human Development
National Cancer Institute

Publicación de NIH, No. 05-5274
Junio 2005